



International Business School



EXKLUSIV
beim ZfU

Die Kraft des Denkens: Die Schätze der Shaolin

Energie- & Achtsamkeitstechniken der Shaolin Mönche
mit Shi Yan Bao & Ralph J. Wilms

Die Schätze der Shaolin

Alles was wir tun erfordert Energie. Obwohl jeder Mensch Energie hat, wird viel Energie durch alltäglich Routineaktivitäten verbraucht. Dadurch bleibt wenig Energie übrig, um Neues anzugehen oder innovativ zu sein.

Alles Neue aber können wir nur in Angriff nehmen, wenn wir Energie zur Verfügung haben. Das ist einer der Gründe, warum es vielen Menschen schwerfällt, sich zu verändern. Alle unsere Handlungen bewirken entweder eine Vermehrung oder Verminderung unserer Energie. Unser Ziel muss es sein, unsere Energie optimal einsetzen zu können und schnell zu regenerieren. Shaolin Mönche sind Meister des Energie-Managements.

**Buchen Sie dieses Seminar
massgeschneidert und firmenintern!**

Die Shaolin Tradition unterscheidet vier verschiedene Energiequellen:

- Physische Kapazität bedeutet die zur Verfügung stehende Quantität der Energie.
- Emotionale Kapazität resultiert aus dem qualitativen Management der Energie.
- Mentale Kapazität wird definiert als die Fähigkeit den Fokus der Energie, Konzentration für einen spezifischen Zeitraum aufrecht zu erhalten.
- Seelische Kapazität definiert die Energie, die aus der Sinnhaftigkeit des Handelns resultiert.

Weitere Informationen zur Veranstaltung

 www.zfu.ch/go/sha



**Ralph J. Wilms,
Seminarleiter**
Experte für
Persönlichkeits-
entwicklung,
Bewusstseins-,

Selbst-, Stress- und Beziehungsmanagement; Studium in Soziologie & Psychologie. Mit seiner Zusatzausbildung als Investmentbanker ist Ralph Wilms seit 1988 Unternehmensberater für internationale Firmen. Trainings- und Beratungsschwerpunkte: Coaching und Persönlichkeitsentwicklung, angewandte Psychologie, Stress- & Beziehungsmanagement und Bewusstseinsentwicklung. Ralph Wilms verfügt über 25 Jahre Erfahrung in der Anwendung westlicher und fernöstlicher Meditations- und Konzentrationstechniken aus unterschiedlichsten Traditionen (Transpersonale Psychologie, Buddhismus, Taoismus, Zen, Yoga) und lehrt deren Anwendung für den privaten und beruflichen Alltag.



**Shi Yan Bao,
Shaolin Meister**
Experte für Be-
wusstseins- und
Energiemanage-
ment der Shaolin;

Er lebte 25 Jahre als Mönch der 34. Generation des Shaolin Klosters in China. Er beherrscht u.a. Shaolin Kung Fu, die Shaolin Faust- und Waffenformen, den Freikampf und hartes Qi Gong. Shi Yan Bao war Kung Fu Trainer der Shaolin-Mönche im Kloster und gehört zu den besten Kung Fu Kämpfern der Welt. Er ist seit Juni 2001 in Deutschland und exklusiv für das ZfU als Lehrer und Trainer für Führungskräfte und Leistungssportler tätig. Seine Arbeitsgebiete sind Motivations-, Energie- und Bewusstseinsstraining.

Seminarinhalt

Geistige Klarheit

- Negative Gefühle und Ängste managen
- Befreiung von Abhängigkeiten
- Bewusstes Abschalten
- Mentale Techniken der Shaolin Tradition

Emotionale Souveränität

- Eigene Dogmen erkennen
- Vorurteile oder Intuition?
- Umgang mit Glaubenssystemen
- Der Einfluss anderer Meinungen
- Schutz vor negativem Fremdverhalten

Fokussiertes Denken

- Wie Sie die Art Ihres Denkens erkennen und beherrschen
- Gedankenhygiene: Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an

Persönliche Vision

- Gelassenheit in jeder Lebenssituation
- Offenheit gegenüber neuen Eindrücken
- Persönliche Ziele erreichen
- Bedeutsamkeit, Machbarkeit, Verständnis
- Selbststeuerung und Verantwortung
- Kontrolle von Stress und Hektik

Präsenz im «Hier und Jetzt»

- Konzentration auf den Augenblick
- Das Wesentliche immer im Auge behalten
- Der Gesprächspartner im Mittelpunkt
- Fokussiertes Denken
- Die Kunst des Weglassens

Flexibilität und Achtsamkeit

- Intensivierung des Bewusstseins
- Bewusste Wahrnehmung
- Bewusstes Zuhören und Handeln
- Grössere mentale Offenheit entwickeln

Lebens- und Energiepotenziale

- Energiepotenziale und ihre Wirkung
- Energie zum Fließen bringen
- Blockaden erkennen und lösen

Innere Ruhe und innere Zufriedenheit

- Bewusst abschalten, den Kopf frei bekommen
- Ruhe und Kraft für die eigene Vision
- Innere Gelassenheit
- Entspannung und Kontemplation
- Weniger tun und mehr erreichen
- Rückkehr zum natürlichen Gleichgewicht zwischen Körper und Geist

« Für mich die beste Weiterbildung seit Jahren. Ich konnte tief in mein Inneres schauen. »

Martin Renner, Marketingleiter
Repower AG

Jetzt anmelden

www.zfu.ch/go/sha

Die Kraft des Denkens: Die Schätze der Shaolin

Preis: CHF 2980.–

26.–28.9.2018 in Feusisberg (Panorama Resort)

21.–23.11.2018 in Feusisberg (Panorama Resort)

6.–8.2.2019 in Feusisberg (Panorama Resort)

12.–14.6.2019 in Feusisberg (Panorama Resort)

27.–29.11.2019 in Feusisberg (Panorama Resort)

Vorabend 18.30–20.30 Uhr
(anschliessend Abendessen)

Tag 1 7.00–18.00 Uhr

Tag 2 8.30–17.00 Uhr

Unser Service für Sie

Gerne reservieren wir für Sie ein Zimmer zu unseren Spezialkonditionen.

Panorama Resort & Spa ****, Feusisberg

Einzelzimmerpreise:

Seesicht CHF 240.- / Bergsicht CHF 196.-

Kontakt und Beratung

Customer Care Center

Tel. +41 44 722 85 00, anfragen@zfu.ch

Allgemeines

Im Preis inbegriffen sind: Seminarunterlagen, Verpflegung und Testat.

Ab dem 2. Teilnehmer derselben Firma 10% Rabatt.

ZfU-AGBs

www.zfu.ch/informationen/agb

**Top-Seminare:
Für Ihren beruflichen
und persönlichen
Vorsprung.**